特別企画

「こころとからだの健康」について考える～ 鳴海周平さんに聞いてみよう

「ダテパーでおもしろかった記事」のアンケートでも、常に上位にランキングされ続けている「こころとからだの健康タイム」。

今号で本誌掲載10周年を迎えた特別企画として、このコーナーに寄稿いただいている鳴海周平さんに「こころとからだの健康」について、あらためてお話を伺ってみたいと思います。

（編集部） いつもたいへん参考になるお話をありがとうございます。健康について、とてもわかりやすく説明していただけるので、私もいろいろな場面で活用させてもらっています。

今日はあらためていろいろなお話を伺いたいと思いますが、先ずは鳴海さんが健康について興味を持たれたきっかけから教えていただけますか？

鳴海周平さん（以下 鳴海） 子供の頃から可愛がってくれたひいばあちゃんの腰痛を何とか楽にしてあげたい、と思ったことが健康に関心を持ったきっかけだと思います。

かなりのひいばあちゃんっ子だったので、一昨年の紅白歌合戦で「トイレの神様」を聴いて、家族で私だけが泣いていました（笑）。

（編集部） その気持ちわかります！私も泣きましたので（笑）…。

健康について、そうした想いで学ばれたエッセンスをダテパーで毎号ご紹介いただいてるんですね。

10周年というと、120回も連載していただいたことになりますが、10年分をさらに絞り込んでエッセンスを紹介していただけるとしたら、どんなテーマになるでしょうか？

鳴海 やはり「快食.快眠.快便」という健康の基本的なことについてでしょうかね。

快食のコツ

鳴海 快食のコツは「なるべく近くで採れた旬のものを食べる」「食べ物は歯の構成比率を目安にする」「腹八分め」の3つの柱が基本だと思います。

その1 なるべく近くで採れた旬のものを食べる

季節が変わると、私たちは衣替えをしますが、身体の中まで着替えることはできません。そこで、同じ場所で同じ季節を過ごしている野菜たちの力を借りるんです。旬のものにはその季節に必要な栄養素が豊富に含まれていますから、なるべく近くで採れた旬のものを食べることで、身体の中から上手に衣替えができるんですね。

その2 食べ物は歯の構成比率を目安にする

私たちの歯の数は「犬歯4本、切歯8本、臼歯20本」の合計32本です。

犬歯は魚や肉を噛み切るための肉食動物の歯（動物性食品用）、切歯は草や葉っぱを食べる草食動物の歯（野菜用）、臼歯は主に穀類をすりつぶすための歯です。それぞれの比率は「犬歯12.5%、切歯25%、臼歯62.5%」。これを食べ物に当てはめると「魚や肉類12.5%、野菜類25%、穀類62.5%」となります。

「主食を減らす」というダイエット法もあるようですが、私たちの身体は「主食の穀類はしっかり摂った方がいいですよ」と訓（おし）えてくれているんですね。

その3 腹八分め

食べ過ぎないことは、現在唯一効果が確認されている健康法です。

私たちの脳にある「満腹中枢」というところは、血液中の糖や脂肪酸の濃度が高まることで「もう食べなくていいですよ」というサインを出して食欲を止めてくれるのですが、どうやら少しタイムラグ（時間差）があるらしく、この間に食べ過ぎてしまうんですね。

江戸時代に「養生訓」というベストセラーを書いた貝原益軒さんも「腹七分か八分に控えて、少しの間、心の力で食欲を我慢せよ」と述べています。

（編集部） 3つめがいちばん難しそうですね。心の力には、あまり自信がないのですが（笑）。

鳴海 皆さんそう言います（笑）。いちばん良い方法は最初から八分めの量しか用意しないことです。

（編集部） …。

鳴海 …あれ？反応がありませんね（笑）。では、とっておきの秘策を。それは「よく噛むこと」です。ひと口30回以上を目安にするだけで、食事の量はずいぶん変わりますよ。

（編集部） 最初から八分めの量しか用意しないよりはずいぶん気が楽になりましたが、よく噛むことも習慣化するまでがちょっとたいへんかな…。

鳴海 よく噛むために、私がふだん心がけていることが3つありますので、もしよろしければ参考にしてみてください。

〈よく噛むためのコツ〉

①高級割烹の懐石料理だと思って食べる…すぐに飲み込んではもったいないので味わって噛むようになります。

②食べ物の背景に想いを馳せながら食べる…育った環境や、生産者の想いなどを想像しながら味わうと、飲み込むのが名残（なごり）惜しくなります。

③飲み込みそうになったら「あと10回」を心がける…他にも右で10回、左で10回、真ん中で10回、と数える方法もあります。

とは言っても、噛むこと自体がストレスになってしまっては逆効果なので、気楽に楽しみながらやってみてください。

また、誰かと一緒に食べるというのも、話をしている間に満腹中枢との時間差が縮まってきますので、比較的簡単に食事量を減らすことができます。

但し、一緒にいて楽しい人と食べてくださいね（笑）。怒っている時は、唾液から毒が出ているそう

ですから。

（編集部） そう言えば、怒っている時ってお腹が空きませんよね。毒を体内に入れないようにしているのかも。

鳴海 きっとそうだと思います。「食事時は心穏やかに」を心がけたいものですね。

他にも「お腹が空いてから食べる」「添加物はなるべく摂らないようにする」ということを心がけると「快食の達人」の域にまた一歩近付きます。

お腹が空いていないのに「ご飯の時間だから」という理由で食べるのは、身体の声を素直に聞いていないことになります。「身体の声に素直になること」が大切ですね。

快眠のコツ

鳴海 続いて快眠のコツも3つ紹介したいと思います。

その1 起きたらすぐに太陽の光を浴びる

太陽の光には体内時計をリセットしてくれる働きがあって、14～16時間後に睡眠を促すホルモンが分泌されます。

朝いちばんに太陽の光を浴びるだけで、体内のお休みモードと活動モードがタイミング良く入れ替わるんです。

その2 心も身体も適度に動かす

身体を適度に動かすことでも、活動モードとお休みモードの切り替えがスムーズになります。エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う、近距離は車を使わず歩く、など日中はなるべくこまめに動きましょう。

また、いつもと違う通勤コースにしてみたり、新しいことにチャレンジしたり、といった「心の運動」も睡眠の質を上げてくれますよ。

その3 就寝前の工夫いろいろ

就寝直前にテレビを観たり、パソコンを操作したりすると、目が冴えてしまうことがあるので、なるべく就寝の1時間くらい前から部屋の電灯も少し暗めにして、眠りのモードにしておくといいですね。

寝室の温度や湿度、枕の高さなども気持ち良く調整してください。

他にも「夕食はなるべく就寝の3時間前までに済ませる」「休日でもふだんの起床時間と3時間以上の差をつくらない」ということを心がけられたらいいですね。

（編集部） 寝る3時間前までに夕食を済ませる…。それがいちばん難しそうです。

鳴海 夕食は文字通り「夕方に食べる」もので、遅くなってから食べるのは「夜食」ですから（笑）。まぁ、あまりこだわり過ぎずに、楽しみながら心がけてみてください。

快便のコツ

鳴海 最後は快便のコツですね。これも3つ紹介しましょう。

その1 穀類をしっかり食べる

基本は、穀類をしっかりと食べることですね。特に玄米や分搗き米を良く噛んで食べるといいですよ。たくさん咀嚼（そしゃく）すると、自律神経のバランスも整って快便になります。

米が異なる、と書いて「糞（ふん）」という漢字になることからも、穀類の大切さがわかりますよね。

食物繊維の多い野菜や発酵食品も、腸内環境を整えてくれますよ。

その2 腹式呼吸などで腸を弛（ゆる）める

おへそを中心に、優しく周りを撫（な）でるようにマッサージすることも効果があります。

また、息を吐く時にお腹を引っ込めて、吸う時にお腹を膨らます「腹式呼吸」は、お腹全体を自然なかたちでマッサージしてくれることに加えて、自律神経のバランスも整えてくれるのでお薦めです。

その3 なるべく歩く

よく歩く人はたいてい快便ですね。「養生訓」の著者・貝原益軒さんも「食後には三百歩ほど歩くと良い」と言っています。食べたり飲んだりすると、私たちの胃腸はすぐに反応を始めますが、食後の散歩は消化・吸収や排便をスムーズにしてくれるようです。

鳴海 よく歩くとお腹も空くし、夜もぐっすりと眠ることができます。先ずは食後3～5分程度のウォーキングから始めてみてはいかがでしょうか。

（編集部） これから暖かくなるので、私も始めてみます!!

鳴海 ふだんの生活習慣が整ってくると、心身のバランスも整います。すると、人間も自然界の一部なので、心の感性、身体の声に素直になることで、気力・体力ともに充実した毎日を送ることができるようになるんですね。

とりあえずはどれか一つでもいいので、取り組みやすそうなことから試してみていただきたいと思います。

（編集部） もうすでに、なんだか元気になってきたような…（笑）。今日は貴重なお話をいただき、本当にどうもありがとうございました。

鳴海周平さんの「健康タイム」で、もっと健康のことを学びたい!!

エヌ・ピュア公式サイトからバックナンバーを読んで学ぶ

ダテパーに掲載された「こころとからだの健康タイム」のバックナンバーがすべてご覧になれます。

http://npure.co.jp/bunbun/rensai

各界を代表する健康の達人との対談から健康のコツを紹介しています。

http://npure.co.jp/bunbun/taidanhen

ラジオ番組「こころとからだの健康タイム」を聴いて学ぶ

鳴海周平さんがパーソナリティを務めているこころとからだの健康情報番組です。

FMラジオ三角山放送局（札幌地区76.2）
隔週水曜日16時～

バックナンバーは公式サイトからも聴くことができます。

http://npure.co.jp/bunbun/media

「ぶんぶん通信」を読んで学ぶ

鳴海周平さんがお届けする最新の健康情報や、
星澤幸子さんの料理コーナー、
目で見て癒されるヒーリングアートなどが満載の情報誌です。
自然そのままにこだわったエヌ・ピュアさんの
商品も紹介されています。

ぶんぶん通信をご希望の方は
下記へお申し込みください。

フリーダイヤル 0120-8739-85
フリーFAX 0120-4439-85

ぶんぶん通信は年3回の定期発行です。
ご希望の皆様に無料でお届けしておりますので、どうぞお気軽にお申し込みください。